



SALGADOS

*Sem Glúten
& Sem Lactose*

ÍNDICE

COXINHAS

- Coxinha de batata com recheio de palmito (vegana) Página 2
- Coxinha de arroz com frango Página 3
- Coxinha de Jaca Verde (Vegana) Página 31

HAMBÚRGUERES E TORTAS

- Hambúrgão vegano assado (massa de batata-doce) Página 4
- Torta de liquidificador vegana de legumes Página 5
- Torta de frango com massa de farinha de arroz Página 15
- Torta de sardinha sem glúten Página 16
- Torta de espinafre e tofu Página 17

QUIBES

- Quibe assado de quinoa e abóbora Página 6
- Quibe de batata-doce com carne moída Página 7
- Quibe de lentilha com linhaça Página 8

EMPADINHAS

- Empadinha de aveia Página 9
- Empadinha de grão-de-bico e palmito Página 10
- Empadinha de cogumelos e creme de castanha Página 11

PASTÉIS DE FORNO

- Pastel de forno com massa de arroz e leite de amêndoas Página 12
- Pastel de forno de grão-de-bico e espinafre Página 13
- Pastel de forno de batata-doce e carne Página 14

PÃES

- Pão de queijo vegano de mandioquinha Página 18
- Pão de arroz com linhaça Página 19
- Pão de aveia e amêndoa Página 20

ESFIRRAS E SAMOSAS

- Esfirra de carne sem glúten Página 21
- Esfirra de legumes (vegana) Página 22
- Samosa brasileira sem glúten Página 23

QUICHES E PIZZAS

- Quiche de alho-poró com base de aveia Página 24
- Pizza de frigideira sem glúten Página 25

BOLINHOS E SALGADINHOS

- Bolinho de arroz vegano Página 26
- Bolinho de grão-de-bico Página 27
- Bolinho de batata-doce com frango Página 28
- Enroladinho de salsicha sem glúten Página 29
- Croquete de lentilha Página 30



Coxinha de batata com recheio de palmito (vegana)

cerca de 20–25 coxinhas médias

Ingredientes da massa:

- 2 kg de batata ou batata-do-ce cozida e amassada
- 1 fio de óleo vegetal
- Sal a gosto
- Farinha de mandioca ou amido de milho (cerca de 1 ½ xícara; use o suficiente para dar ponto)

Ingredientes do recheio:

- 1 vidro de palmito picado e escorrido
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 colher (sopa) de salsinha picada
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 2 colheres (sopa) de amido de milho diluído em 1 xícara de água

Modo de preparo:

1. Cozinhe as batatas até ficarem macias e amasse-as ainda quentes. Misture com sal e um fio de óleo.
2. Adicione farinha de mandioca ou amido aos poucos até obter uma massa moldável que não gruda nas mãos. Reserve.
3. Para o recheio, aqueça 1 colher (sopa) de óleo e refogue a cebola, alho, salsinha, sal e pimenta até dourar. Acrescente o palmito picado e refogue por alguns minutos.
4. Junte o amido de milho dissolvido em água, mexendo até formar um creme. Reserve.
5. Pegue porções da massa, molde bolinhas, abra na mão, coloque o recheio e feche dando formato de coxinha.
6. Se a massa estiver muito seca, passe rapidamente em um creme ralo de amido e água antes de empanar.
7. Passe na farinha de mandioca e frite em óleo quente até dourar. Para versão assada, pincele com óleo e asse em forno médio até dourar.

Validade: temperatura ambiente até 1 dia; geladeira por 3 dias; congeladas por até 3 meses (cruas ou assadas).





Coxinha de arroz com frango

cerca de 35 coxinhas pequenas

Ingredientes da massa:

- 300 g de farinha de arroz
- 5 g de goma xantana
- 3 colheres (sopa) de óleo ou azeite
- 160 g de batata cozida e espremida fria
- 2 colheres (chá) de colorau
- 700 ml de caldo de frango (aproveite o líquido do cozimento)
- 1 clara de ovo (para empanar)
- Farinha de rosca sem glúten para empanar

Recheio:

- 400 g de peito de frango cozido e desfiado, temperado a gosto
- Temperos: cebola picada, alho, salsa e cebolinha a gosto

Modo de preparo:

1. Misture a farinha de arroz com a goma xantana e reserve.
2. Em uma panela, ferva o caldo de frango com o óleo e o colorau.
3. Assim que ferver, adicione a mistura de farinha e mexa até a massa desgrudar da panela.
4. Transfira a massa para a batedeira e bata por 3 minutos. Misture com a batata amassada e sove até ficar lisa.
5. Modele porções de massa, abra, coloque o frango desfiado e forme as coxinhas.
6. Bata a clara de ovo; passe cada coxinha na clara e depois na farinha de rosca sem glúten.
7. Frite em óleo quente até dourar ou asse em forno médio (200 °C) pincelando com óleo até ficarem douradas.

Validade: temperatura ambiente 1 dia; refrigerada 3 dias; congelada (empanada, antes de fritar) até 2 meses.





Hambúrgão vegano assado (massa de batata-doce)

4 hambúrgões grandes

Ingredientes da massa:

- 500 g de batata-doce cozida e amassada
- 1 colher (sopa) de azeite
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1/2 xícara de chá de farinha de arroz
- Gergelim preto ou branco para polvilhar

Ingredientes do hambúrguer (recheio):

- 1 ½ xícara de proteína de soja texturizada (PTS)
- 1 colher (sopa) de molho shoyu (sem glúten)
- 3 dentes de alho picados
- 1/2 cebola roxa picada
- Sal, pimenta e chimichurri a gosto
- 1/4 xícara de farelo de aveia (certificada sem glúten)
- Azeite para refogar

Modo de preparo:

1. Hidrate metade da proteína de soja em água morna por 10 minutos. Escorra.
2. Refogue a outra metade em azeite com shoyu, alho e cebola; tempere a gosto e reserve.
3. Processe a parte refogada junto com o farelo de aveia até obter uma massa homogênea e combine com a parte hidratada, ajustando os temperos.
4. Molde hambúrgueres e doure-os em frigideira com um fio de azeite.
5. Para a massa, cozinhe a batata-doce no vapor, amasse até virar purê firme e tempere com sal, pimenta e gergelim.
6. Incorpore a farinha de arroz ao purê até obter uma massa maleável; reserve.
7. Com mãos untadas, forme discos de massa; coloque um hambúrguer sobre cada disco e cubra com outra porção de massa, fechando bem.
8. Coloque em assadeira untada, pincele com azeite e polvilhe gergelim. Asse em forno pré-aquecido a 200 °C por 25 minutos.

Validade: melhor consumido em até 1 dia em temperatura ambiente; na geladeira dura 3 dias; congelado (assado ou cru) até 2 meses.





Torta de liquidificador vegana de legumes

cerca de 8 porções

Ingredientes da massa:

- 1 xícara de farinha de amêndoas
- 1 xícara de farinha de arroz
- 1 xícara de óleo vegetal
- 2 xícaras de leite de amêndoas
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 colher (chá) de sal
- 2 colheres (sobremesa) de fermento químico em pó

Ingredientes do recheio:

- 260 g de legumes cozidos picados (cenoura, milho, ervilha, chuchu, batata, vagem etc.)
- 1 tomate picado
- Azeitonas a gosto
- 1/2 cebola média em cubos
- 1 colher (sobremesa) de alho desidratado
- 2 colheres (sobremesa) de orégano
- Sementes de abóbora, linhaça ou gergelim (opcional)
- Temperos de sua preferência

Modo de preparo:

1. Refogue os legumes cortados em azeite até ficarem macios; tempere com sal, pimenta, orégano e reserve.
2. Bata as farinhas, óleo vegetal, leite de amêndoas, azeite e sal no liquidificador até obter mistura espessa. Misture o fermento por último.
3. Despeje metade da massa em forma untada e enfarinhada; distribua os legumes e azeitonas sobre a massa.
4. Cubra com o restante da massa, salpique sementes e asse em forno pré-aquecido a 180 °C por cerca de 40 minutos ou até dourar.
5. Retire do forno, deixe esfriar levemente e sirva.

Validade: 1 dia em temperatura ambiente; até 4 dias refrigerada; congelada (porções) por 2 meses.





Quibe assado de quinoa e abóbora

1 travessa (cerca de 10 pedaços)

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de quinoa em grãos
- 1 xícara (chá) de abóbora cozida e amassada
- 1 /2 xícara (chá) de farinha de arroz ou mix sem glúten
- 1 colher (sopa) de azeite
- 2 colheres (sopa) de hortelã fresca picada
- 1 colher (sopa) de cebola ralada
- 1 colher (chá) de sal
- Pimenta síria a gosto
- Recheio opcional: 1 xícara de tofu amassado temperado com salsinha, cebola e azeite

Modo de preparo:

1. Lave a quinoa e cozinhe em 2 xícaras de água por 15 minutos ou até absorver o líquido. Escorra se necessário e deixe esfriar.
2. Misture a quinoa cozida com a abóbora amassada, azeite, hortelã, cebola, sal e pimenta. Acrescente a farinha de arroz até formar massa moldável.
3. Divida metade da massa em forma untada; espalhe o recheio de tofu e cubra com o restante. Amasse levemente com as mãos molhadas.
4. Asse em forno médio (200 °C) por 30–35 minutos até dourar.

Validade: 1 dia à temperatura ambiente; 3 dias na geladeira; 2 meses congelado.





Quibe de batata-doce com carne moída

6–8 pedaços

Ingredientes:

- 2 batatas-doces médias cozidas e amassadas
- 250 g de carne moída magra
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 colher (sopa) de hortelã picada
- 1/2 xícara (chá) de farinha de arroz
- Sal e pimenta síria a gosto

Modo de preparo:

1. Refogue a carne moída em azeite com a cebola e o alho até dourar. Tempere com sal e pimenta; reserve.
2. Misture a batata-doce amassada com a farinha de arroz, hortelã, sal e pimenta. Divida a massa em duas partes.
3. Forre o fundo de uma assadeira untada com metade da massa; distribua a carne refogada e cubra com a outra metade.
4. Alise a superfície com as mãos úmidas, faça cortes superficiais em losangos e regue com um fio de azeite.
5. Leve ao forno médio (200 °C) por 30 minutos ou até dourar.

Validade: 1 dia fora da geladeira; 3 dias refrigerado; 2 meses congelado.





Quibe de lentilha com linhaça

8 porções

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de lentilhas
- 2 xícaras (chá) de água
- 1/2 xícara (chá) de farinha de arroz
- 1/4 xícara (chá) de linhaça dourada moída
- 1 cebola ralada
- 1 colher (sopa) de azeite
- Hortelã e salsa a gosto
- Sal e pimenta síria a gosto

Modo de preparo:

1. Cozinhe a lentilha com a água até ficar macia e sem caldo. Amasse levemente para formar pasta.
2. Adicione a farinha de arroz, linhaça, cebola, azeite, hortelã, salsa e temperos. Misture até dar ponto.
3. Disponha em assadeira untada, alise com as mãos e faça cortes superficiais. Regue com azeite.
4. Asse em forno médio por 25–30 minutos. Sirva quente ou frio com limão.

Validade: 2 dias em geladeira; 2 meses congelado.





Empadinha de aveia

4 empadinhas médias

Ingredientes:

- 3/4 xícara (chá) de farinha de aveia (80 g)
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- Pitada de sal
- 2 colheres (sopa) de água
- Recheio de sua preferência (palmito cremoso, legumes refogados ou proteína de soja)

Modo de preparo:

1. Em uma tigela, misture a farinha de aveia, o azeite e o sal.
2. Acrescente água aos poucos até formar uma massa modelável.
3. Forre forminhas de empada com a massa, cobrindo fundo e laterais.
4. Adicione o recheio escolhido e cubra com tampinhas de massa. Feche bem.
5. Asse em forno pré-aquecido a 200 °C por cerca de 20 minutos.

Validade: 1 dia em temperatura ambiente; até 4 dias refrigerada; 2 meses congelada.





Empadinha de grão-de-bico e palmito

8 empadinhas pequenas

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de grão-de-bico cozido e amassado
- 1 xícara (chá) de farinha de arroz
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 3 colheres (sopa) de água
- 1 colher (chá) de sal
- Recheio de palmito cremoso (palmito, cebola, alho, salsinha, amido de milho e leite vegetal)

Modo de preparo:

1. Amasse o grão-de-bico até virar purê. Misture com a farinha de arroz, sal e azeite.
2. Adicione água aos poucos até formar massa que não grude. Deixe descansar 10 minutos.
3. Forre forminhas com a massa, acrescente o recheio de palmito cremoso e cubra com mais massa.
4. Asse em forno médio (180 °C) por 25 minutos ou até dourar.

Validade: 1 dia em temperatura ambiente; 4 dias na geladeira; 2 meses congelada.





Empadinha de cogumelos e creme de castanha

6 unidades

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de farinha de arroz
- 1/2 xícara (chá) de fécula de batata
- 1/4 xícara (chá) de azeite
- 4 colheres (sopa) de água
- Sal a gosto
- Recheio: 200 g de cogumelos picados, refogados com alho e cebola, 1/2 xícara de creme de castanha-de-caju (ou creme de soja), salsa e pimenta

Modo de preparo:

1. Misture as farinhas, sal e azeite. Adicione água até formar massa uniforme.
2. Forre forminhas, distribua o recheio de cogumelos misturado ao creme de castanha.
3. Cubra com tampinhas de massa e feche bem.
4. Pincele com azeite e asse em forno médio (200 °C) por 25 minutos.

Validade: 1 dia à temperatura ambiente; 3 dias na geladeira; 2 meses no congelador.





Pastel de forno com massa de arroz e leite de amêndoas

aproximadamente 20 pastéis pequenos

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de farinha de arroz
- 1 xícara (chá) de polvilho doce
- 1/2 xícara (chá) de óleo vegetal
- 1 xícara (chá) de leite de amêndoas
- 1 ovo (opcional para dar liga, substitua por 1 colher de sopa de linhaça hidratada para versão vegana)
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (sopa) de fermento químico
- Recheio a gosto (frango desfiado, palmito ou legumes)

Modo de preparo:

1. Misture a farinha de arroz, polvilho, sal e fermento. Junte o óleo e o leite de amêndoas e misture.
2. Adicione o ovo ou a mistura de linhaça até obter massa homogênea. Sove levemente.
3. Abra a massa com rolo entre plásticos; corte em círculos, recheie e feche com um garfo.
4. Pincele com azeite e asse em forno médio (200 °C) por 25 minutos ou até dourar.

Validade: 1 dia em temperatura ambiente; 3 dias na geladeira; 2 meses congelado.





Pastel de forno de grão-de-bico e espinafre

15 pastéis médios

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de grão-de-bico cozido e amassado
- 2 xícaras (chá) de farinha de arroz
- 1/2 xícara (chá) de óleo vegetal
- 1/2 xícara (chá) de água
- 1 colher (chá) de sal
- Recheio: folhas de espinafre refogadas com alho e cebola; tofu temperado ou frango desfiado

Modo de preparo:

1. Em uma tigela, misture o grão-de-bico amassado com a farinha de arroz, sal e óleo. Vá acrescentando água até obter massa flexível.
2. Abra a massa com rolo, corte em círculos, recheie com o espinafre e feche.
3. Asse em forno médio por 20–25 minutos até dourar.

Validade: 1 dia em temperatura ambiente; 3 dias refrigerado; 2 meses congelado.





Pastel de forno de batata-doce e carne

10 pastéis

Ingredientes:

- 1 batata-doce grande cozida e amassada
- 1 xícara (chá) de farinha de arroz
- 1/2 xícara (chá) de polvilho azedo
- 2 colheres (sopa) de azeite
- Sal a gosto
- Recheio: carne moída refogada com cebola, alho, tomate e cheiro-verde

Modo de preparo:

1. Misture a batata-doce amassada com a farinha de arroz, polvilho e sal. Acrescente o azeite.
2. Amasse até ficar homogêneo; se necessário, adicione um pouco de água para dar liga.
3. Abra a massa, corte em discos, recheie com a carne moída e feche.
4. Leve ao forno médio (200 °C) até dourar (20–25 minutos).

Validade: 1 dia em temperatura ambiente; 3 dias refrigerado; 2 meses congelado.





Torta de frango com massa de farinha de arroz

8 a 10 porções

Ingredientes da massa:

- 2 xícaras (chá) de farinha de arroz
- 1/2 xícara (chá) de fécula de batata
- 3 ovos
- 1/2 xícara (chá) de óleo
- 2 xícaras (chá) de leite vegetal (amêndoas ou soja)
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 colher (chá) de sal

Recheio:

- 500 g de frango cozido e desfiado
- 1 tomate picado
- 1/2 cebola picada
- 2 colheres (sopa) de cheiro-verde
- 2 colheres (sopa) de extrato de tomate
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:

1. Bata os ingredientes da massa no liquidificador até obter mistura homogênea. Por último, misture o fermento.
2. Misture todos os ingredientes do recheio em uma tigela.
3. Despeje metade da massa em forma untada; espalhe o recheio e cubra com o restante da massa.
4. Asse em forno médio (180 °C) por aproximadamente 35–40 minutos.

Validade: 1 dia em temperatura ambiente; 4 dias refrigerada; 2 meses congelada.





Torta de sardinha sem glúten

8 porções

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de mix de farinhas sem glúten (arroz, aveia e grão-de-bico)
- 3 ovos
- 1/2 xícara (chá) de óleo
- 2 xícaras (chá) de leite vegetal
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 2 latas de sardinha em óleo escorridas
- 1 tomate picado
- 1 cebola pequena
- 2 colheres (sopa) de azeitona picada
- Sal, pimenta e cheiro-verde a gosto

Modo de preparo:

1. No liquidificador, bata as farinhas, ovos, óleo, leite vegetal e sal até ficar homogêneo. Misture o fermento.
2. Em uma tigela, misture a sardinha, tomate, cebola, azeitona e cheiro-verde.
3. Em forma untada, coloque metade da massa, espalhe o recheio e cubra com o restante.
4. Asse em forno médio (200 °C) por 30–35 minutos ou até dourar.

Validade: 1 dia à temperatura ambiente; 3 dias refrigerada; 2 meses congelada.

Página 16





Torta de espinafre e tofu

8 porções

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de farinha de grão-de-bico
- 1 xícara (chá) de farinha de arroz
- 2 ovos ou 2 colheres (sopa) de linhaça hidratada (versão vegana)
- 1/3 xícara (chá) de óleo
- 1 xícara (chá) de leite de aveia
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 2 xícaras (chá) de espinafre picado e refogado
- 200 g de tofu firme em cubos
- 1 tomate picado, sal, orégano e azeite

Modo de preparo:

1. Bata as farinhas, ovos/linhaça, óleo, leite e sal no liquidificador. Misture o fermento.
2. Refogue o espinafre com azeite e alho; misture com o tofu, tomate e temperos.
3. Coloque metade da massa em forma untada, distribua o recheio e cubra com o restante.
4. Asse em forno médio por 35 minutos.

Validade: 1 dia em temperatura ambiente; 3 dias refrigerada; 2 meses congelada.





Pão de queijo vegano de mandioquinha

cerca de 25 pãezinhos

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de mandioquinha (batata-baroa) cozida e amassada
- 1 xícara (chá) de polvilho doce
- 1 xícara (chá) de polvilho azedo
- 1/2 xícara (chá) de óleo vegetal
- 1/2 xícara (chá) de leite de arroz
- 1 colher (chá) de sal
- 1/2 xícara (chá) de queijo vegetal ralado (opcional)

Modo de preparo:

1. Em uma tigela, misture os polvilhos, o sal e o óleo quente. Mexa até virar farofa.
2. Acrescente a mandioquinha amassada e o leite de arroz. Misture até ficar homogêneo.
3. Se desejar, adicione queijo vegetal ralado. Modele bolinhas e coloque em assadeira untada.
4. Asse em forno pré-aquecido a 200 °C por 25 minutos ou até dourar.

Validade: 2 dias em pote fechado; 3 meses congelado (assado ou cru).





Pão de arroz com linhaça

1 pão de forma médio

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de arroz cozido (sobras)
- 1 xícara (chá) de farinha de arroz
- 2 ovos
- 1/2 xícaras (chá) de leite de amêndoas
- 1/4 xícara (chá) de óleo
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (sopa) de fermento biológico seco
- 2 colheres (sopa) de linhaça dourada

Modo de preparo:

1. Bata no liquidificador o arroz cozido, ovos, leite, óleo, açúcar e sal até obter creme.
2. Transfira para tigela e adicione farinha de arroz, linhaça e fermento. Misture até formar massa pegajosa.
3. Despeje em forma de pão untada; deixe crescer em lugar abafado por 40 minutos.
4. Asse em forno médio (180 °C) por 30–35 minutos. Faça o teste do palito.

Validade: 2 dias em temperatura ambiente; 5 dias na geladeira; 2 meses congelado.





Pão de aveia e amêndoas

1 pão pequeno

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de farinha de aveia sem glúten
- 1/2 xícara (chá) de farinha de amêndoas
- 1 colher (sopa) de fermento biológico seco
- 2 colheres (sopa) de açúcar demerara
- 1 colher (chá) de sal
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 xícara (chá) de água morna
- Sementes (girassol, gergelim) para polvilhar

Modo de preparo:

1. Misture as farinhas com o fermento, açúcar e sal. Adicione o azeite e a água morna aos poucos até obter massa espessa.
2. Bata por alguns minutos com colher de pau. Transfira para forma de pão untada, alise e cubra com sementes.
3. Deixe crescer por 1 hora e asse em forno médio (180 °C) por 30 minutos.

Validade: 2 dias em temperatura ambiente; 5 dias refrigerado; 2 meses congelado.





Esfirra de carne sem glúten

12 esfirras médias

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de farinha de arroz
- 1 xícara (chá) de polvilho doce
- 1 colher (chá) de goma xantana
- 1 colher (sopa) de fermento biológico seco
- 1 colher (chá) de açúcar
- 1 colher (chá) de sal
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 xícara (chá) de água morna
- Recheio: 400 g de carne moída refogada com tomate, cebola, alho, limão e especiarias

Modo de preparo:

1. Misture as farinhas, xantana, fermento, açúcar e sal. Adicione o azeite e a água morna aos poucos até formar massa macia.
2. Deixe descansar 30 minutos. Divida em porções, abra discos, coloque o recheio e feche formando triângulos.
3. Disponha em assadeira, pincele com azeite e asse em forno médio (200 °C) até dourar.

Validade: 1 dia fora da geladeira; 3 dias refrigerada; 2 meses congelada.





Esfirra de legumes (vegana)

10 esfirras

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de mix de farinhas sem glúten (arroz, grão-de-bico e aveia)
- 1 xícaras (chá) de água morna
- 1 colher (sopa) de açúcar mascavo
- 1 colher (sopa) de fermento biológico seco
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 colher (chá) de sal
- Recheio: cenoura ralada, abobrinha, milho, ervilha refogados com azeite e temperos

Modo de preparo:

1. Misture o açúcar, fermento e água morna; deixe espumar. Junte o azeite, farinhas e sal até formar massa homogênea.
2. Deixe descansar por 30 minutos. Abra pequenas porções, recheie com os legumes e feche em formato triangular.
3. Asse a 200 °C até dourar (cerca de 20 minutos).

Validade: 1 dia à temperatura ambiente; 3 dias refrigerada; 2 meses congelada.





Samosa brasileira sem glúten

12 samosas

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de farinha de arroz
- 1/2 xícaras (chá) de fécula de batata
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 1 colher (chá) de sal
- 1 xícara (chá) de água morna
- Recheio: batata cozida e amassada, ervilha, cenoura, coentro, cominho e curry

Modo de preparo:

1. Misture as farinhas, sal e azeite. Adicione água morna até obter massa firme que possa ser aberta com rolo.
2. Divida a massa em círculos, recheie com a mistura de batata e especiarias, feche formando triângulos.
3. Pincele com azeite e asse em forno médio ou frite em óleo quente até dourar.

Validade: 1 dia em temperatura ambiente; 3 dias refrigerada; 2 meses congelada.

Página 23





Quiche de alho-poró com base de aveia

8 fatias

Ingredientes para a base:

- 1 xícara (chá) de farinha de aveia
- 1/2 xícara (chá) de farinha de amêndoas
- 3 colheres (sopa) de óleo de coco
- 1 ovo ou 1 colher (sopa) de linhaça hidratada
- Sal a gosto

Recheio:

- 1 talos de alho-poró cortados em rodela
- 1 colher (sopa) de azeite
- 200 ml de creme de soja ou leite de coco
- 2 ovos ou 2 colheres (sopa) de farinha de grão-de-bico
- Sal, noz-moscada e pimenta a gosto

Modo de preparo:

1. Misture as farinhas, sal, óleo de coco e ovo até formar farofa. Forre uma forma de quiche e asse por 10 minutos para pré-assar.
2. Refogue o alho-poró no azeite. Bata o creme de soja com os ovos (ou farinha de grão-de-bico diluída em água) e tempere.
3. Distribua o alho-poró sobre a base e cubra com o creme. Asse por 30 minutos em forno médio.

Validade: 1 dia em temperatura ambiente; 3 dias refrigerada; 2 meses congelada.





Pizza de frigideira sem glúten

1 pizza média (2 porções)

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de farinha de arroz
- 1/2 xícara (chá) de polvilho doce
- 1 colher (chá) de fermento químico
- 1/2 colher (chá) de sal
- 1 ovo
- 1 /2 xícara (chá) de leite vegetal
- 1 colher (sopa) de óleo
- Molho de tomate, tomate em rodellas, cebola e queijo vegano ou frango desfiado para cobrir

Modo de preparo:

1. Misture as farinhas, fermento e sal. Adicione o ovo, o leite e o óleo até obter massa líquida.
2. Aqueça uma frigideira antiaderente levemente untada. Despeje a massa e cozinhe em fogo baixo até firmar.
3. Vire, espalhe o molho e a cobertura escolhida; tampe até derreter o queijo ou aquecer o recheio.

Validade: consumir no dia; massa crua pode ser refrigerada por 24 h ou congelada por 1 mês.





Bolinho de arroz vegano

20 bolinhos pequenos

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de arroz cozido
- 1/2 xícara (chá) de farinha de arroz
- 1/2 xícara (chá) de farinha de grão-de-bico
- 1/2 xícara (chá) de cenoura ralada
- 1/4 xícara (chá) de cebolinha picada
- 2 colheres (sopa) de linhaça hidratada em 6 colheres de água (substitui o ovo)
- Sal e temperos a gosto
- Óleo para fritar ou assar

Modo de preparo:

1. Misture o arroz cozido com as farinhas, cenoura, cebolinha e temperos. Adicione a linhaça hidratada para dar liga.
2. Modele bolinhos. Frite em óleo quente ou asse em forno médio até dourar.

Validade: 1 dia fora da geladeira; 3 dias refrigerado; 2 meses congelado.





Bolinho de grão-de-bico

18 unidades

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de grão-de-bico cozido
- 1/2 xícara (chá) de farinha de arroz
- 1/2 cebola picada
- 2 dentes de alho
- 2 colheres (sopa) de salsinha
- Sal, cominho e pimenta a gosto
- 1 colher (sopa) de azeite

Modo de preparo:

1. Processe o grão-de-bico até virar pasta. Misture com os demais ingredientes e forme bolinhos.
2. Asse em forno médio (200 °C) por 25 minutos ou frite em óleo quente.

Validade: 2 dias refrigerado; 2 meses congelado.





Bolinho de batata-doce com frango

15 bolinhos

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de batata-doce cozida e amassada
- 2 colheres (sopa) de farinha de mandioca
- 1 ovo
- Sal e pimenta a gosto
- Recheio: frango desfiado temperado (ou jaca verde desfiada para versão vegana)

Modo de preparo:

1. Misture a batata-doce com a farinha, ovo, sal e pimenta. Modele bolinhos, recheando com o frango.
2. Feche e passe em farinha de mandioca. Frite em óleo quente ou asse até dourar.

Validade: 1 dia em temperatura ambiente; 3 dias na geladeira; 2 meses congelado.





Enroladinho de salsicha sem glúten

10 enroladinhos

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de farinha de arroz
- 1/2 xícara (chá) de polvilho doce
- 1/2 xícara (chá) de polvilho azedo
- 1 colher (chá) de goma xantana
- 1 colher (sopa) de fermento biológico seco
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 1 colher (chá) de sal
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 xícara (chá) de água morna
- 10 salsichas vegetais ou de frango sem glúten

Modo de preparo:

1. Misture os ingredientes secos; adicione o azeite e a água morna até formar massa macia. Deixe descansar 20 minutos.
2. Divida a massa em porções, abra em rolinhos e enrole cada salsicha.
3. Coloque em assadeira, pincele com azeite e asse em forno médio (200 °C) por 20 minutos.

Validade: 1 dia fora da geladeira; 3 dias refrigerado; 1 mês congelado.





Croquete de lentilha

20 croquetes

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de lentilhas cozidas e escorridas
- 1 xícara (chá) de farinha de arroz
- 1/2 xícara (chá) de farinha de amêndoas
- 1 cenoura ralada
- 1 colher (sopa) de salsinha picada
- Sal, pimenta e cominho a gosto
- Óleo para fritar

Modo de preparo:

1. Amasse as lentilhas com um garfo. Misture com as farinhas, cenoura, salsinha e temperos. Ajuste a consistência com água se necessário.
2. Modele croquetes e frite em óleo quente ou asse até dourar.

Validade: 2 dias na geladeira; 2 meses no congelador.





Coxinha de Jaca Verde (Vegana)

aproximadamente 20 coxinhas

Ingredientes do recheio:

- 1 kg de jaca verde cozida e desfiada (certifique-se de remover o miolo e qualquer fibra mais dura)
- 2 colheres (sopa) de azeite extra virgem
- 1 cebola média picada finamente
- 3 dentes de alho picados ou amassados
- 1 colher (sopa) de molho de soja (shoyu) sem glúten
- Sal, pimenta-do-reino moída na hora e páprica defumada a gosto

Ingredientes da massa:

- 3 xícaras (chá) de mandioca cozida e bem amassada (ainda quente, se possível, para melhor textura)
- 1 fio de óleo vegetal (girassol ou milho)
- Sal a gosto
- Farinha de mandioca ou amido de milho (para dar o ponto e empanar)

Modo de Preparo:

1. Para o recheio, aqueça o azeite em uma panela e refogue a cebola e o alho até ficarem translúcidos e perfumados.
2. Adicione a jaca verde desfiada, o molho de soja, a páprica, o sal e a pimenta. Cozinhe em fogo médio, mexendo ocasionalmente, até que a jaca esteja bem dourada e com a textura seca, similar a carne desfiada. Reserve e deixe esfriar.
3. Prepare a massa misturando a mandioca amassada com um fio de óleo e sal. Adicione farinha de mandioca (ou amido de milho) aos poucos, amassando bem, até obter uma massa homogênea e moldável que não grude nas mãos.
4. Modele as coxinhas: pegue uma porção da massa, abra na palma da mão, coloque uma colher de chá do recheio de jaca no centro e feche cuidadosamente, dando o formato tradicional de coxinha.
5. Para empanar, prepare um creme ralo com amido de milho e água. Passe cada coxinha nesse creme e, em seguida, empane na farinha de mandioca.
6. Frite as coxinhas em óleo quente até dourarem por completo ou asse em forno médio (200 °C) por cerca de 25-30 minutos, virando na metade do tempo, até ficarem crocantes.

Validade: 1 dia em temperatura ambiente; 3 dias refrigerada em recipiente fechado; 3 meses congelada crua ou já frita/assada.



Tabela de Conversão de Medidas Essenciais

Arroz (cru)	1 xícara (chá)	200 g
Lentilha/Grão-de-bico (cru)	1 xícara (chá)	200 g
Quinoa (crua)	1 xícara (chá)	180 g
Aveia (flocos)	1 xícara (chá)	90 g
Linhaça (moída)	1 colher (sopa)	10 g
Farinha de Arroz/Mandioca/Grão-de-bico	1 xícara (chá)	120 g
Farinha de Amêndoas	1 xícara (chá)	100 g
Polvilho Doce/Azedo	1 xícara (chá)	120 g
Açúcar	1 xícara (chá)	180 g
Água/Leite Vegetal	1 xícara (chá)	240 g
Azeite/Óleo Vegetal	1 xícara (chá)	200 g
Ovo (médio)	1 unidade	55 g
Sal	1 colher (chá)	5 g
Sal	1 colher (sopa)	15 g
Fermento Biológico Seco	1 colher (sopa)	10 g
Batata/Batata-doce/Mandioquinha	1 unidade média	150-200 g
Abóbora (cubos)	1 xícara (chá)	150 g
Cogumelos (fatiados)	1 xícara (chá)	70 g
Palmito (picado)	1 xícara (chá)	100 g
Jaca Verde (desfiada)	1 xícara (chá)	100 g
Tofu (firme, cubos)	1 xícara (chá)	160 g
Espinafre (fresco, picado)	1 xícara (chá)	30 g
Cebola (picada)	1 unidade média	110 g
Alho (picado)	1 colher (sopa)	15 g
Tomate (picado)	1 unidade média	180 g
Cenoura (ralada)	1 xícara (chá)	110 g
Xícara de chá (referência)	Volume padrão	240 ml